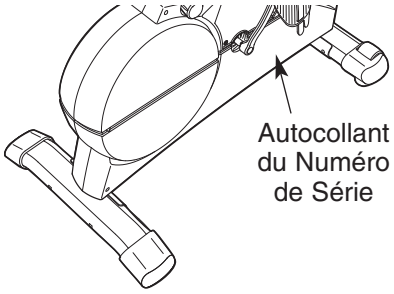
freespirit

GL35

Nº. du Modèle 831.300270
Nº. de Série _____



S'il vous MANQUE DES PIÈCES ou si vous avez BESOIN D'AIDE pour faire fonctionner cet appareil, veuilles-nous contacter à :

1-888-936-ICON
(1-888-936-4266).

Pour le SERVICE APRÈS-VENTE ou pour acheter des pièces veuillez contacter SEARS au numéro sans frais suivant :

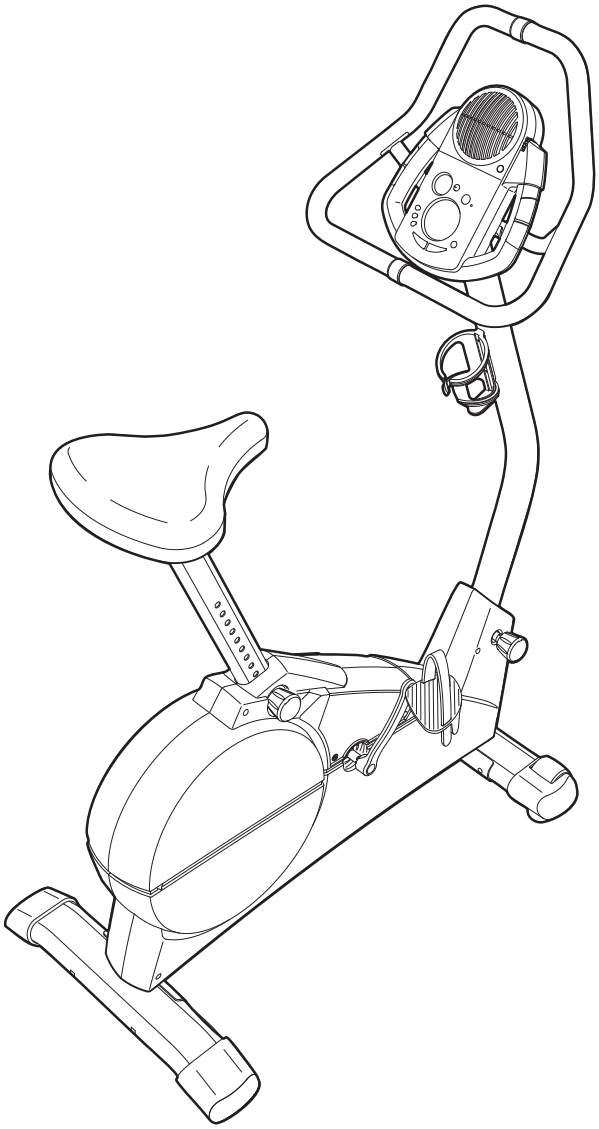
1-800-LE-FOYER
(1-800-533-6937)
24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Centre du Foyer
SEARS

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site internet

www.sears.ca

GL35

TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS 3
AVANT DE COMMENCER 4
ASSEMBLAGE 5
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICES 9
ENTRETIEN ET PROBLÈMES 19
CONSEILS DE MISE EN FORME 20
LISTE DES PIÈCES 22
SCHÉMA DÉTAILLÉ 23
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . .Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE . . . . . .Dernière Page

CONSEILS IMPORTANTS

⚠ ATTENTION : afin de réduire les risques de blessures graves, lisez les conseils importants dans ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercices.

1. **Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur avant d'utiliser le vélo d'exercices.**

2. **N'utilisez le vélo d'exercice que de la manière décrite.**

3. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercices sont correctement informés de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.**

4. **Le vélo d'exercices est conçu pour être utilisé chez vous. Le vélo d'exercices ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

5. **Utilisez le vélo à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Utilisez le vélo d'exercices sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le vélo pour protéger votre sol.**

6. **Vérifiez et serrez fréquemment toutes les pièces du vélo d'exercices. Remplacez immédiatement les pièces usées.**

7. **Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du vélo d'exercices.**

8. **Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements trop larges qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercices. Portez toujours des chaussures de sport pour vous protéger quand vous vous entraînez.**

9. **Le vélo d'exercices ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 115 kgs (250 lbs.).**

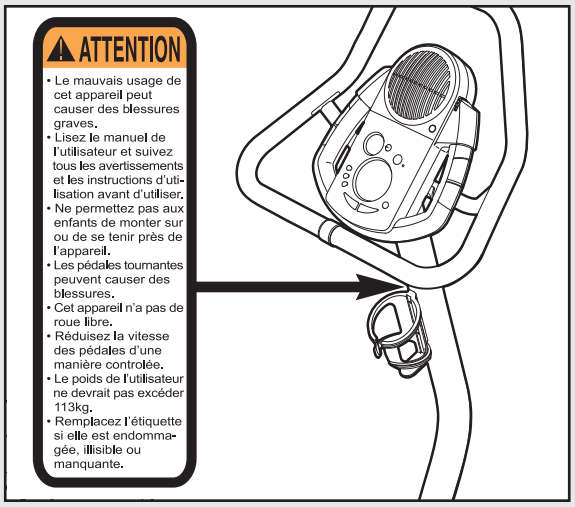
10. **Le moniteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins sûre. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de rythme cardiaque lors de l'exercice.**

11. **Gardez toujours votre dos bien droit quand vous utiliser du vélo d'exercices ; n'arquez pas votre dos.**

12. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencez des exercices de retour à la normale.**

13. **Le vélo d'exercices n'a pas une roue folle ; les pédales continueront à se déplacer jusqu'à ce que le volant s'arrête.**

14. **L'autocollant illustré ci-dessous est collé sur le vélo d'exercices. Si l'autocollantest manquant ou illisible, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : 1-888-936-4266, pourcommander un nouvel autocollant gratuitement. Collez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.**


ATTENTION
• Le mauvais usage de cet appareil peut causer des blessures graves.
• Lisez le manuel de l'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions d'utilisation avant d'utiliser.
• Ne permettez pas aux enfants de monter sur ou de se tenir près de l'appareil.
• Les pédales tournantes peuvent causer des blessures.
• Cet appareil n'a pas de roue libre.
• Réduisez la vitesse des pédales d'une manière controlée.
• Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 113kg.
• Remplacez l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou manquante.

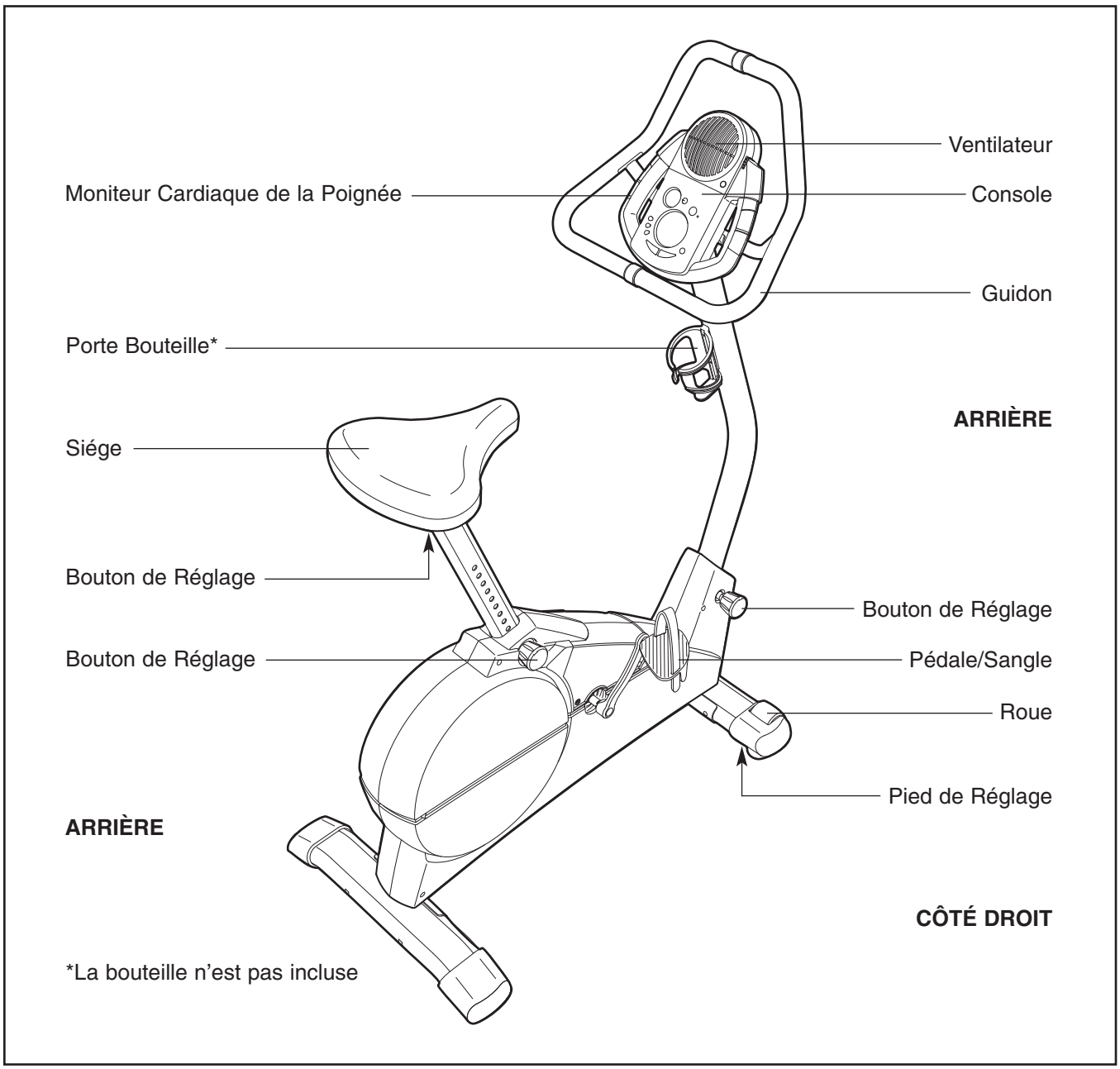
⚠ ATTENTION : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant de vous servir de l'appareil. SEARS ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

AVANT DE COMMENCER

Félicitations pour avoir choisi le nouveau vélo d'exercices FreeSpirit® GL35. Le vélo est un des exercices le plus efficace pour augmenter la mise en forme cardiovasculaire, pour développer l'endurance et pour raffermir tout le corps entier. Le vélo d'exercices FreeSpirit® GL35 offre une rangées de caractéristiques impressionnantes pour vous permettre de profiter des exercices sains dans le confort et le privé de votre maison.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercices. Si vous avez des questions, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **1-888-936-4266** du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 heure de l'est (exceptés les jours fériés). Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle est le 831.300270. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le (l'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de continuer à lire le manuel de l'utilisateur.

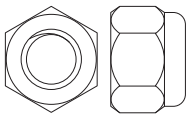


ASSEMBLAGE

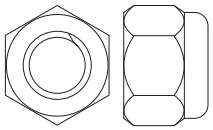
L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces du vélo d'exercices sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.

L'assemblage requiert les outils inclus et vos clés à molette **et un tournevis Philips** **.**

Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées dans l'assemblage. Le numéro en parenthèses dessous chaque schéma fait référence au numéro-clé de la pièce, qui se trouve dans la LISTE DES PIÈCES à la page 22. Le deuxième numéro fait référence à la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : certaines petites pièces sont peut-être déjà attachées à l'avance pour faciliter l'envoi. Si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez pour voir si elle n'a pas été déjà attachée.**

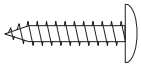


Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (10)–6

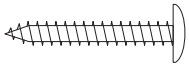


Écrou de Verrouillage en Nylon Noir de M10 (63)–4

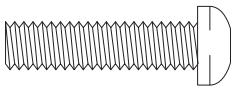
Rondelle Fendue de M8 (70)–4



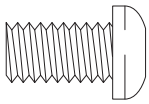
Vis de M4 x 16mm (66)–6



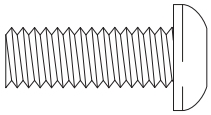
Vis de M4 x 22mm (21)–2



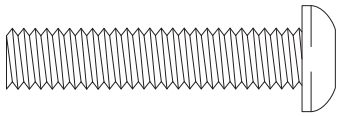
Vis en Bouton de M6 x 25,4mm (33)–1



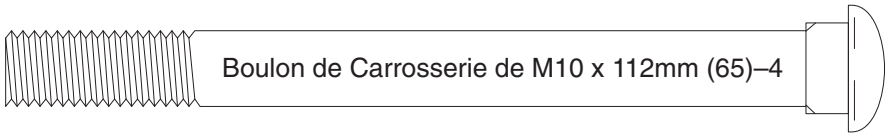
Vis en Bouton de M8 x 14mm (49)–1



Boulon en Bouton de M8 x 22mm (74)–4

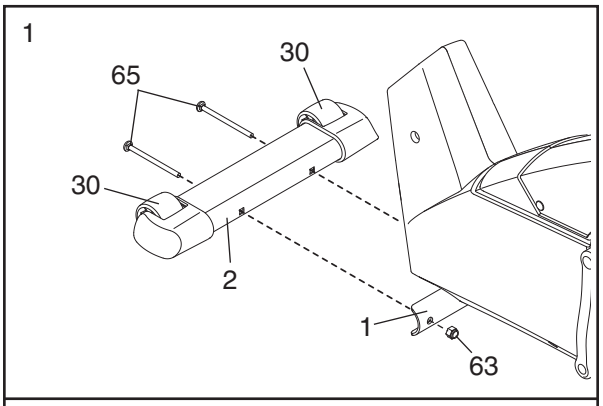


Boulon en Bouton de M8 x 39mm (64)–2

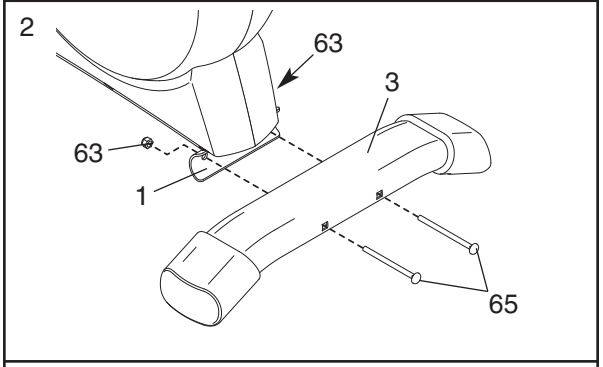


Boulon de Carrosserie de M10 x 112mm (65)–4

1. Identifiez le Stabilisateur Avant (2). Pendant qu'une autre personne soulève l'avant du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Avant au Cadre avec deux Boulons de Carrosserie de M10 x 112mm (65) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon Noir de M10 (63). **Assurez-vous que le Stabilisateur Avant est tourné de manière à ce que les Roues (30) ne touchent pas le sol.**



2. Pendant qu'une autre personne soulève l'arrière du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Arrière (3) au Cadre avec deux Boulons de Carrosserie de M10 x 112mm (65) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon Noir de M10 (63).

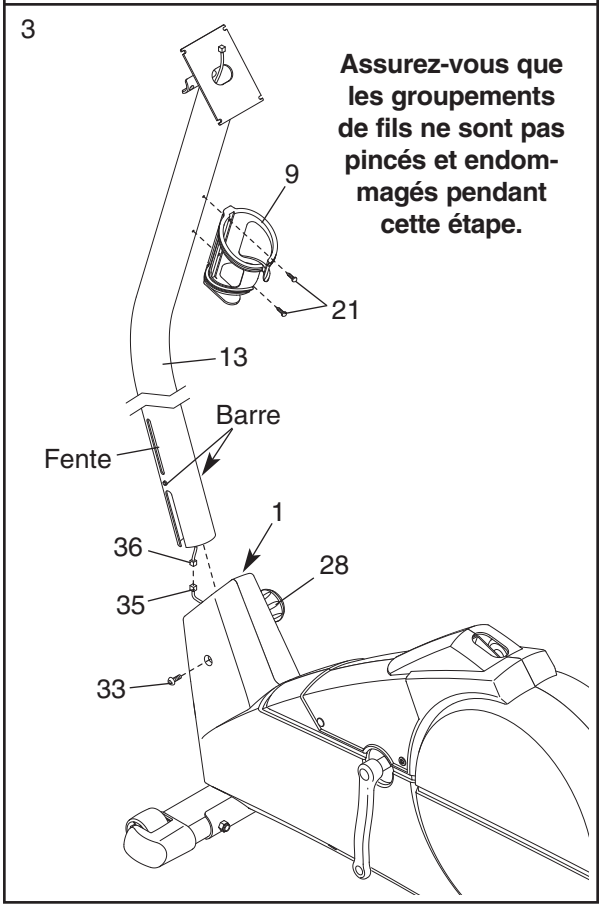


3. Pendant qu'une autre personne tient le Montant (13) dans la position indiquée, branchez le Groupement de Fils Supérieur (36) au Groupement de Fils Inférieur (35). **Tirez avec précaution l'extrémité supérieure du Groupement de Fils Supérieur pour enlever tout excès des Groupements de Fils ; assurez-vous que les connecteurs ne s'accrochent pas sur la barre en fer indiquée.**

   Tournez le Bouton de Réglage (28) indiqué, de deux ou trois tours dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour desserrer le bouton. Ensuite, tirez le Bouton, insérez le Montant (13) dans le Cadre (1), et relâchez le Bouton. **Faites attention de ne pas pincer les Groupements de Fils (35, 36). Déplacez le Montant en haut et en bas légèrement jusqu'à ce que la goupille sur le Bouton clique dans un des trous sur le Montant.** Ensuite tournez le Bouton dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit serré.

   Serrez la Vis en Bouton de M6 x 25,4mm (33) dans le Cadre (1), et dans la fente sur le côté du Montant (13).

   Attachez le Porte-Bouteille (9) sur le Montant (13) à l'aide de deux Vis de M4 x 22mm (21).



4. Glissez les deux Cols du Guidon (7) sur le Guidon Gauche (50). Enfoncez le Guidon Droit (51) dans le Guidon Gauche. Attachez les Cols du Guidon, le Guidon Gauche et le Guidon Droit à l'aide de deux Vis de M4 x 16mm (66).

   Attachez le Support du Guidon (15) sur les Guidons Gauche et Droit (50, 51) à l'aide de quatre Vis en Bouton de M8 x 22mm (74).

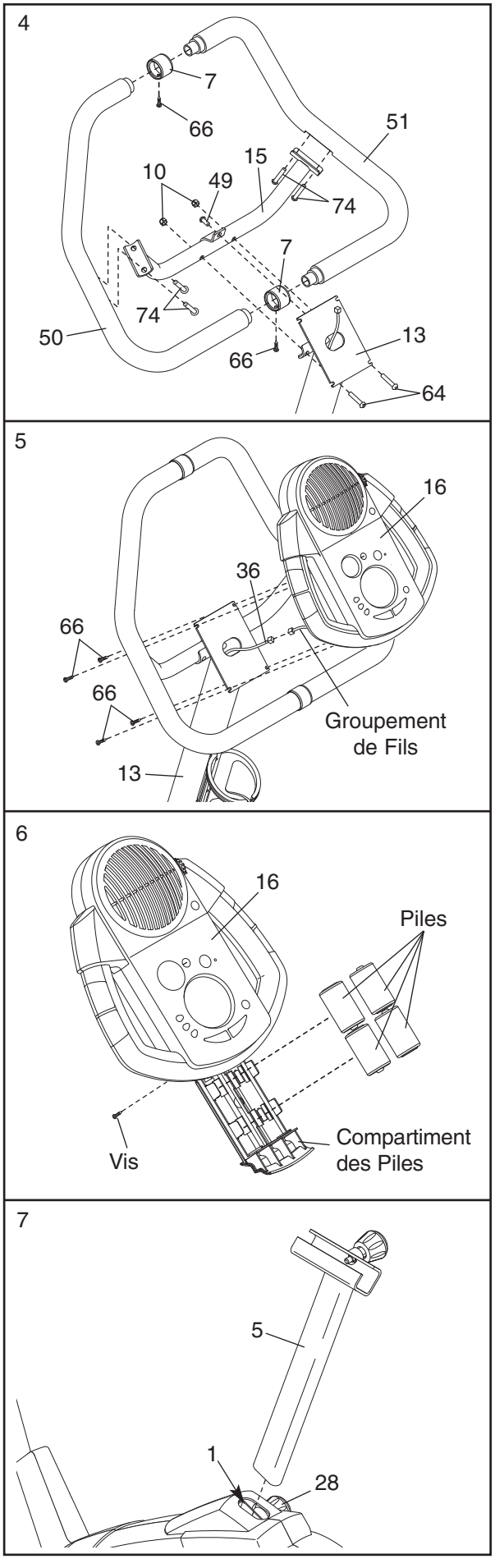
   Attachez le Support du Guidon (15) sur le Montant (13) à l'aide de deux Boulons en Bouton de M8 x 39mm (64), deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (10) et une Vis en Bouton de M8 x 14mm (49).

5. Pendant qu'une autre personne tient la Console (16) dans la position indiquée, branchez le groupement de fils sur la Console au Groupement de Fils Supérieur (36). Insérez l'excès du groupement de fils dans le Montant (13).

   Attachez la Console (16) sur le Montant (13) à l'aide de quatre Vis de M4 x 16mm (66). **Faites attention de ne pas pincer les Groupements de Fils.**

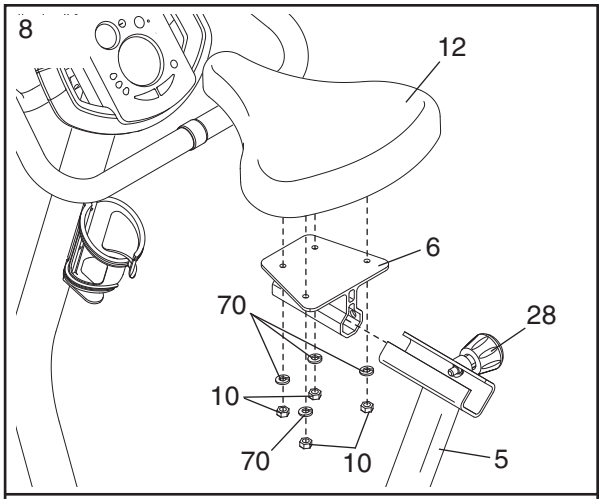
6. La Console (16) requiert quatre piles de 1,5 V (D), (non-incluses). Piles alkalines sont recommandées. Retirez la vis du compartiment des piles, et ouvrez le compartiment des piles. Insérez d'abord quatre piles dans le compartiment de piles ; **assurez-vous que les piles sont dans la position illustrée par les inscriptions à l'intérieur du compartiment des piles.** Fermez le compartiment des piles et revissez la vis. Remarque : quand les piles sont installées correctement, le ventilateur s'allume pendant quelques instants.

7. Tournez le Bouton de Réglage (28) indiqué, de deux ou trois tours dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour desserrer le bouton. Ensuite, tirez le Bouton, insérez le Montant du Siège (5) dans le Cadre (1), et relâchez le Bouton. **Déplacez le Montant du Siège en haut et en bas légèrement jusqu'à ce que la goupille sur le Bouton clique dans un des trous sur le Montant du Siège.** Ensuite, tournez le Bouton dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit serré.

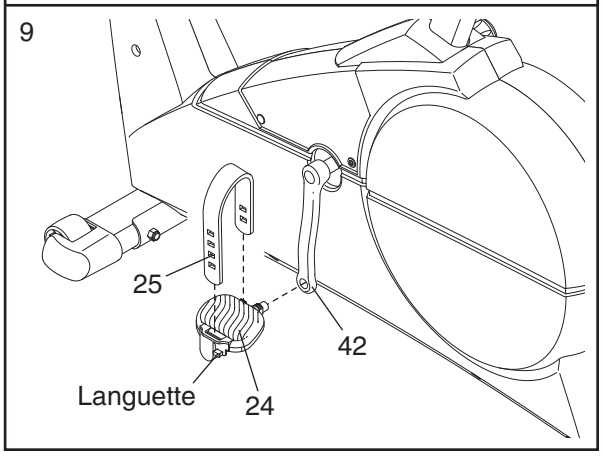


8. Attachez le Siège (12) au Support du Siège (6) avec quatre Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (10) et quatre Rondelles Fendues de M8 (70). Remarque : les Écrous de Verrouillage en Nylon et les Rondelles Fendues peuvent avoir été pré-attachés sous le Siège.

   Tournez le Bouton de Réglage (28) indiqué, de deux ou trois tours dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour desserrer le bouton. Ensuite, tirez le Bouton, glissez le Support du Siège (6) dans l'haut du Montant du Siége (5), et puis relâchez le Bouton. **Déplacez le Support du Siège en avant et en arrière légèrement jusqu'à ce que la goupille sur le Bouton clique dans un des trous sur le Montant du Siège.** Ensuite tournez le Bouton dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit serré.



9. Identifiez la Pédale Gauche (24) ; un « L » a été placé sur la Pédale Gauche pour l'identifier. À l'aide d'une clé à molette, **fermement serrez** la Pédale Gauche *dans le sens contraire des aiguilles d'une montre* dans le Bras de la Manivelle Gauche (42). Serrez la Pédale Droite (non-illustrée) *dans le sens des aiguilles d'une montre* dans le Bras Droit du Pédalier. **Important : serrez les deux Pédales aussi serrés que possible. Après avoir utilisé le vélo d'exercices pendant une semaine, resserrez les Pédales. Pour un meilleur rendement, les Pédales doivent rester serrées.**

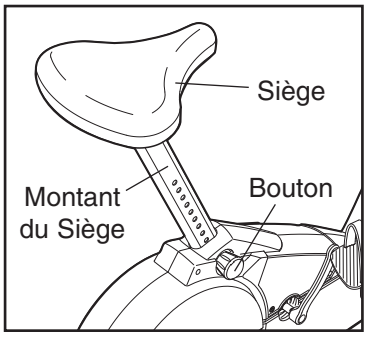


   Réglez la Sangle de la Pédale Gauche (25) à la position désirée, et appuyez l'extrémité de la Sangle de la Pédale sur la languette de la Pédale Gauche (24). Réglez la Sangle de la Pédale Droite (non-illustrée) de la même manière.

10. **Assurez-vous que toutes les pièces soient vissées correctement avant d'utiliser le velo d'exercice.** Remarque : il y aura peut-être des pièces qui resteront une fois l'assemblage fini. Pour protéger votre sol ou votre tapis de l'usure, placez un revêtement sous le vélo d'exercices.

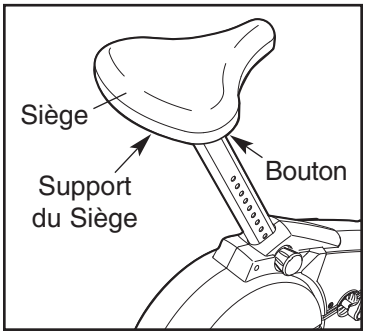
COMMENT UTILISER LE VELO D'EXERCICES

COMMENT AJUSTER LE MONTANT DU SIÈGE



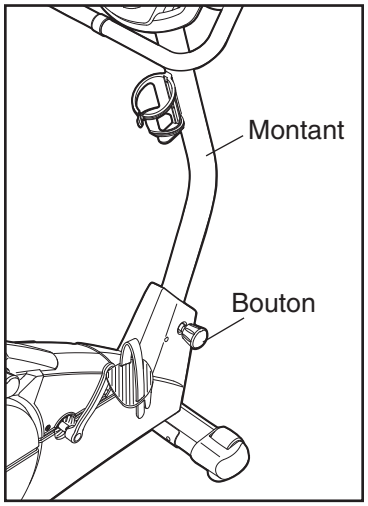
Pour faire des exercices de manière efficace, le siège devrait être à une certaine hauteur. Quand vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés quand les pédales sont dans la position la plus basse. Pour régler la hauteur du siège, d'abord tournez le bouton indiqué de deux ou trois tours dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour le desserrer (si le bouton n'est pas assez desserré, il peut érafler le montant du siège). Ensuite tirez le bouton, glissez le montant du siège à la hauteur désirée et relâchez le bouton. **Déplacez le montant du siège en haut et en bas légèrement jusqu'à ce que la goupille sur le bouton clique dans un des trous sur le montant du siège.** Ensuite tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit serré.

COMMENT RÉGLER LE SIÈGE



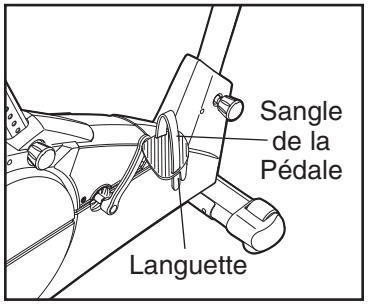
Le siège peut être réglé à la position qui vous est la plus confortable. **Avant d'ajuster le siège, descendez du vélo d'exercices ; n'ajustez pas le siège alors que vous êtes assis dessus.** Pour régler le siège, d'abord tournez le bouton indiqué de deux ou trois tours dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour le desserrer (si le bouton n'est pas assez desserré, il peut érafler le montant du siège). Ensuite tirez le bouton, glissez le montant du siège à la hauteur désirée et relâchez le bouton. **Déplacez le support du siège en avant et en arrière légèrement jusqu'à ce que la goupille sur le bouton clique dans un des trous sur le montant du siège.** Ensuite tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit serré.

COMMENT RÉGLER LE MONTANT

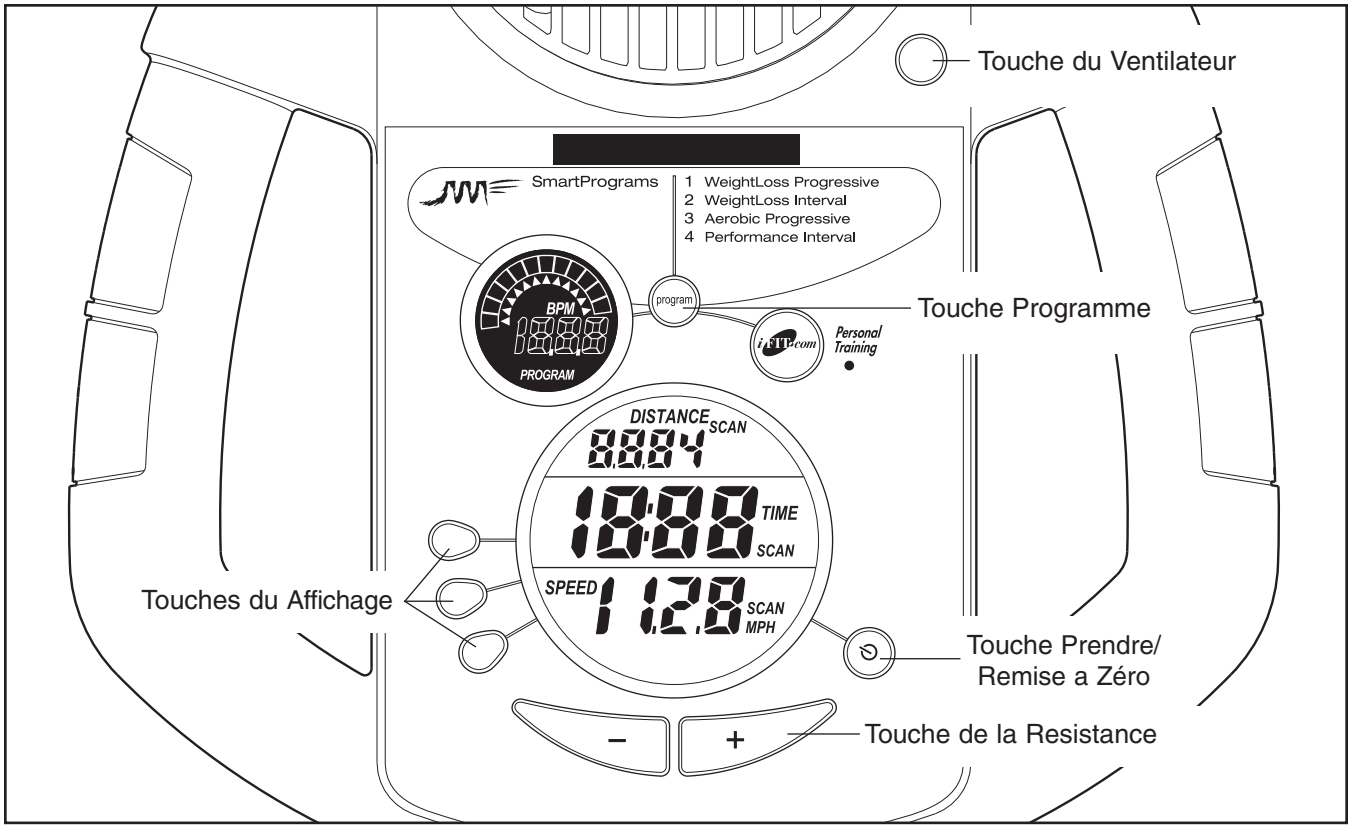


Le montant peut être réglé à la hauteur qui vous est le plus confortable. Pour régler la montant, d'abord tournez le bouton indiqué de deux ou trois tours dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour le desserrer (si le bouton n'est pas assez desserré, il peut érafler le montant). Ensuite tirez le bouton, glissez le montant à la hauteur désirée et relâchez le bouton. **Déplacez le montant en haut et en bas légèrement jusqu'à ce que la goupille sur le bouton clique dans un des trous sur le montant.** Ensuite tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit serré.

COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES



Pour régler les sangles des pédales, tirez d'abord les extrémités des sangles hors des languettes sur les pédales. Réglez les sangles à la position désirée et appuyez les extrémités des sangles à nouveau dans les languettes.



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console à la pointe de la technologie offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices plus plaisants et efficaces. Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, la résistance des pédals d'exercice peut être réglée d'une pression de bouton. Alors que vous vous pédalez, la console vous fournira des renseignements continues sur vos exercices. Vous pouvez aussi mesurer votre pouls en utilisant le détecteur cardiaque de la poignée ou le détecteur cardiaque du torse incorporé.

La console est aussi munie de quatre programmes de résistance et de cadence. Chaque programme change la résistance des pédals d'exercice et vous invite à augmenter ou diminuer votre cadence tout en vous guidant lors d'un entraînement efficace.

De plus, la console est équipée de la technologie iFIT.com. Avec la technologie iFIT.com, c'est comme si vous aviez un entraîneur personnel à la maison. En utilisant un câble audio stéréo (disponible dans les magasins électroniques), vous pouvez brancher votre vélo d'exercice sur votre chaîne hi-fi, chaîne portable, ordinateur ou magnétoscope et utiliser les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo (les CD et cassette-vidéo iFIT.com sont vendus séparément). Les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo contrôlent automatiquement votre vélo d'exercice comme le ferait un entraîneur personnel vous guidant tout au long de votre entraînement. De la musique dynamique vous donne de la motivation supplémentaire. **Pour vous procurer les CD et cassette-vidéo iFIT.com, veuillez composer le numéro suivant : 1-888-936-4266.**

En branchant votre vélo d'exercice sur votre ordinateur, vous pouvez aussi aller sur notre site Internet www.iFIT.com et accéder directement aux programmes à partir d'Internet. **Visitez www.iFIT.com pour plus d'information.**

Pour utiliser le mode manuel de la console, voir page 11. **Pour utiliser un programme Intelligent,** voir page 13. **Pour utiliser les programmes des CD ou des vidéos iFIT.com,** voir page 17. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet,** voir page 18.

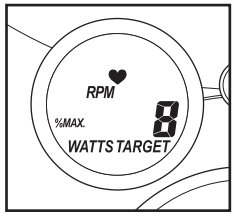
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1 Allumer la console.

Remarque : la console requiert quatre piles « D » de 1,5 volts, (référez-vous à l'étape 6 de l'assemblage à la page 7).

Pour allumer la console, appuyez sur la touche prendre/remise a zéro (voir le schéma à la page 10 pour identifier la touche prendre/remise a zéro).

2 Sélectionnez le mode manuel.

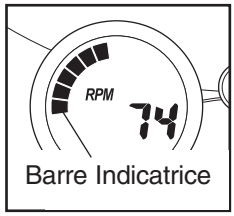


Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Si un programme a été sélectionné, sélectionnez le mode manuel en appuyant sur la touche programme [PROGRAM] à plusieurs reprises jusqu'à ce que lettres RPM apparaîtront au petit affichage.

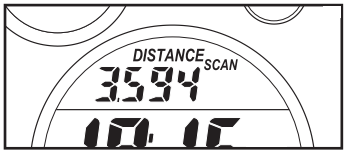
3 Commencez à pédaler et changez la résistance des pédales comme vous le désirez.

Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches + et – sous la grande fenêtre. Il y a dix niveaux de résistance—le niveau 10 étant le plus difficile. Remarque : après avoir pressé les touches, plusieurs secondes seront nécessaires à la résistance pour atteindre le niveau sélectionné.

4 Suivez votre progression grâce au petit et au grand affichage sur la console.

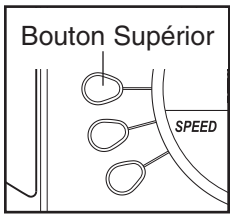


Le petit affichage montre la cadence des pédales, en tours par minute [RPM]. La barre indicatrice dans le petit affichage grandira ou rétrécira en longueur alors que vous augmentez ou ralentissez votre cadence.

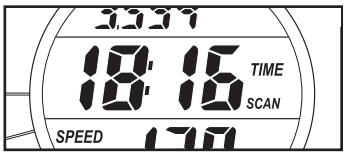


La partie supérieure du grand affichage indiquera la distance que vous avez pédalé et le nombre de *calories* et de *calories de graisse* [FAT CALS] que vous avez brûlé (voir BRULER DE LA GRAISSE à la page 20 pour une explication sur les calories de graisse). L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes.

Quand vous utilisez la poignée du détecteur cardiaque, le petit affichage indiquera votre pouls (voir étape 5 à la page 12).

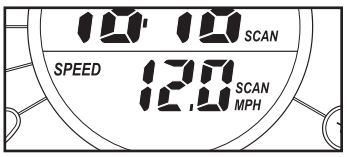


Pour ne visualiser que la distance pédalée ou le nombre de calories ou de calories de graisse brûlées, appuyez sur la touche supérieure sur le coté gauche du grand affichage jusqu'à ce que le mot *DISTANCE, CALORIES, ou FAT CALS* (calories de graisse) apparaisse dans la partie supérieure du grand affichage ; assurez-vous que le mot *SCAN* (balayage) n'apparaît pas. Pour voir de nouveau la distance que vous avez pédalé et le nombre de calories et de calories de graisse brûlées, appuyez sur la touche supérieure jusqu'à ce que le mot *SCAN* apparaisse.



Le centre du grand affichage indiquera le temps [TIME] écoulé et votre cadence [PACE] en cours (la cadence est illustrée en minutes par mile). L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes. Remarque : quand un programme est sélectionné, l'affichage indiquera le temps *qu'il reste* au programme au lieu du temps écoulé.

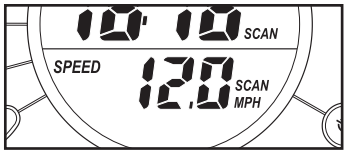
Pour ne visualiser que le temps écoulé ou votre cadence, appuyez sur la touche centrale sur le coté gauche du grand affichage jusqu'à ce que le mot *TIME* (temps) ou *PACE* (cadence) apparaisse ; assurez-vous que le mot *SCAN* n'apparaît pas. Pour voir à nouveau le temps écoulé et votre cadence, appuyez sur la touche centrale jusqu'à ce que le mot SCAN apparaisse.



La partie inférieure du grand affichage indiquera la vitesse [SPEED] des pédales et leur niveau de résistance. L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes.

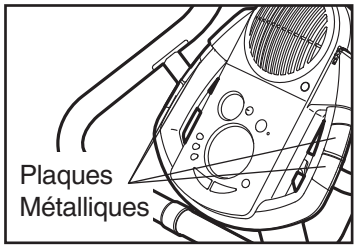
Pour ne visualiser que la vitesse des pédales ou le niveau de résistance, appuyez sur la touche inférieure à gauche du grand affichage jusqu'à ce que le mot *SPEED* (vitesse) ou *RESISTANCE* apparaisse ; assurez-vous que le mot *SCAN* n'apparaît pas. Pour voir à nouveau la vitesse des pédales ainsi que le niveau de résistance, appuyez sur la touche inférieure jusqu'à ce que le mot *SCAN* réapparaisse.

Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche prendre/remise a zéro.



Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance soit en miles soit en kilomètres. Les lettres *MPH* (miles) ou *KM/H* (kilomètres) apparaîtront dans la partie inférieure du grand affichage pour indiquer l'unité de mesure sélectionnée. Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur la touche prendre/remise a zéro pendant à peu près six secondes. Remarque : quand la touche est enfoncée, le ventilateur s'allumera pendant un moment. Quand les piles sont remplacées, il sera peut-être nécessaire de sélectionner à nouveau l'unité de mesure désirée.

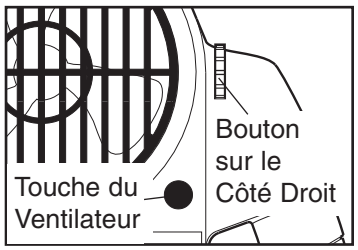
5 **Mesurez votre pouls, si désiré.**



Si les plaques métalliques sur les poignées sont recouvertes d'un film de plastique, retirez-le. Pour utiliser le moniteur cardiaque de la poignée, tenez les poignées, la paume de vos mains contre les plaques métalliques. **Évitez de bouger les mains.** Quand votre pouls est détecté, l'indicateur en forme de cœur se trouvant dans le grand affichage clignotera à chacun des battements de votre cœur. Après quelques instants, deux tirets (– –) apparaîtront et votre pouls sera affiché.

Pour une mesure plus exacte de votre pouls, gardez vos mains sur les contacts pendant 30 secondes. Remarque : Lorsque vous tenez les poignées pour la première fois, l'affichage indiquera votre fréquence cardiaque continuellement pendant 30 secondes. L'affichage indiquera alors votre fréquence cardiaque avec les autres modes de renseignements.

6 **Allumez le ventilateur, si désiré.**



Pour allumer le ventilateur sur le niveau le plus bas, appuyez une fois sur la touche du ventilateur. Pour que le ventilateur tourne à une vitesse plus rapide, appuyez sur la touche du ventilateur une deuxième fois. Pour éteindre le ventilateur, appuyez sur la touche une troisième fois. Remarque : si le ventilateur est allumé et les pédales ne sont pas déplacées pendant à peu près 30 secondes, le ventilateur s'éteindra automatiquement pour économiser les piles.

Faites tourner le bouton sur le côté droit de la console pour faire pivoter le ventilateur à l'angle désiré.

7 **Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.**

Si les pédales ne sont pas déplacées pendant quelques secondes, les affichages seront en suspens et le temps clignotera dans le grand affichage.

Si les pédales ne sont pas déplacées et les touches de la console ne sont pas pressées pendant quelques secondes, la console s'éteindra automatiquement pour économiser les piles.

COMMENT UTILISER UNE PROGRAMME INTELLIGENT

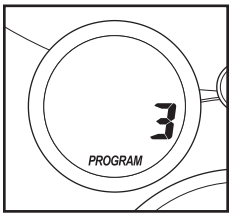
Chaque programme intelligent ajuste automatiquement la résistance des pédales et vous indique qu'il faut accélérer ou ralentir votre cadence lors d'un entraînement des plus efficaces. Les programmes 1 et 2 sont des programmes de perte de poids, le programme 3 est un programme d'entraînement aérobic, et le programme 4 est un programme de haute performance.

Suivez les étapes suivantes pour utiliser un programme Intelligent.

1 Allumez la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 11.

2 Sélectionnez un des programmes intelligents.

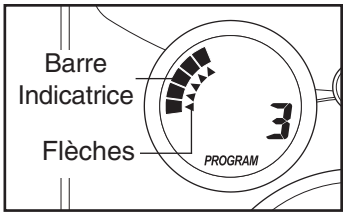


Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Pour sélectionner un programme intelligent, appuyez sur la touche programme à plusieurs reprise jusqu'à ce que le chiffre 1, 2, 3, ou 4 apparaisse sur le petit affichage.

3 Commencez à pédaler pour lancer le programme.

Pour commencer le programme, commencez tout simplement à pédaler. Chaque programme comprend 20 ou 30 segments d'une minute. Un niveau de résistance et une cadence ont été programmées pour chaque segment. (Le même niveau de résistance et/ou la même cadence peuvent avoir été programmées pour plusieurs segments consécutifs.)

A la fin de chaque segment du programme, la résistance des pédales changera automatiquement si une résistance différente a été programmée pour le segment suivant. Remarque : si le niveau de résistance actuelle est trop élevée ou trop basse vous le pouvez changer en appuyant sur les touches + et – du grand affichage. Cependant lorsque la période actuelle du programme est finie, la résistance des pèdales changera automatiquement si un arrangement différent de résistance est programmé pour la prochaine période.



La cadence d'objectif pour le segment en cours sera indiquée par les flèches sur le petit affichage. Pour pédaler à la cadence d'objectif, il vous suffit d'accélérer ou de ralentir votre cadence jusqu'à ce qu'il y ait une flèche pointant vers chaque segment sur la barre indicatrice (voir schéma ci-dessus). A la fin de chaque segment, le nombre de flèches changera si une cadence d'objectif est programmée pour le segment suivant. Quand le nombre de flèches change, changez votre cadence jusqu'à ce qu'il y ait à nouveau une flèche pointant vers chaque segment sur la barre indicatrice. **Important : l'arrangement de cadence d'objectif pour le programme a pour objectif de vous fournir un but. Votre cadence actuelle peut être plus lente que l'arrangement cadences d'objectif, spécialement pendant les premiers mois de votre programme d'exercices. Soyez sûrs de vous exercer à une cadences qui vous est confortable.**

Pendant le programme, le centre du grand affichage indiquera le temps qu'il reste au programme. Si les pédales ne sont pas déplacées pendant quelques secondes, les affichages seront en suspens et le temps clignotera. Si vous continuez de vous pédaler une fois le programme fini, l'affichage continuera à indiquer les renseignement de vos exercices.

4 Suivez vos progrès avec le grand affichage.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 11.

5 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 12.

6 Allumez les ventilateurs si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 12.

7 Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 12.

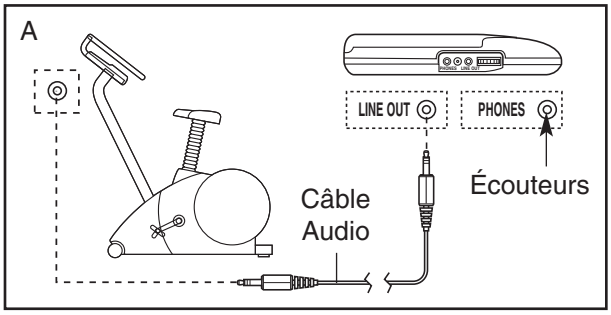
BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD, MAGNETOSCOPE OU ORDINATEUR

Pour utiliser les CD iFIT.com, le vélo d'exercice doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre stéréo portable, à votre stéréo ou à votre ordinateur avec un lecteur de CD. Référez-vous aux pages 14 et 15 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les vidéoscassettes iFIT.com**, le vélo d'exercice doit être branché à votre magnétoscope. Référez-vous à la page 16 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet**, le vélo d'exercice doit être branché à votre ordinateur. Référez-vous à la page 15 pour les instructions de branchement.

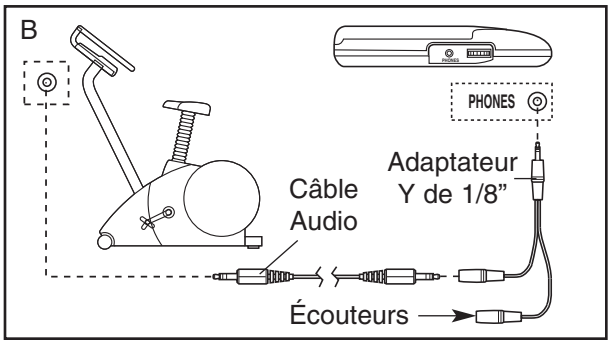
BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD PORTABLE

Remarque : si votre lecteur de CD a une prise LINE OUT et une prise PHONES, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre lecteur de CD a seulement une prise, référez-vous aux instructions B.

A. Branchez une des extrémités d'un câble stéréo audio de 1/8" à 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans la prise LINE OUT de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans la prise PHONES.



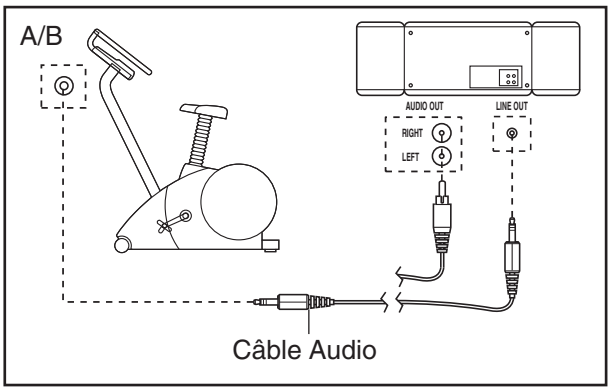
B. Branchez une des extrémités d'un câble stéréo audio de 1/8" à 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans un adaptateur Y de 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques). Branchez l'adaptateur Y dans la prise PHONES de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité dans l'autre côté de l'adaptateur Y.



BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO PORTABLE

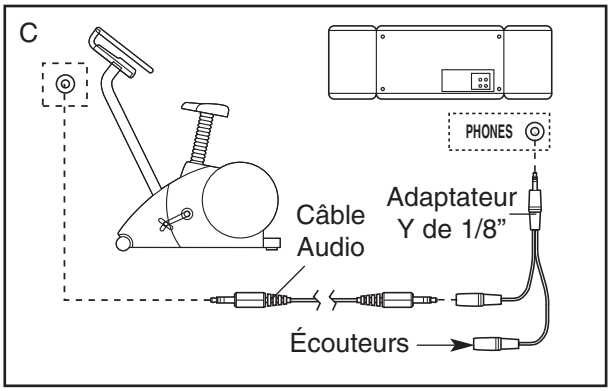
Remarque : si votre stéréo a une prise AUDIO OUT de type RCA, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre stéréo a une prise LINE OUT de 1/8", référez-vous aux instructions B. Si votre stéréo a seulement une prise PHONES, référez-vous aux instructions C.

A. Branchez l'une des extrémités d'un des câbles stereo audio de 1/8" à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans la prise AUDIO OUT de votre stéréo.



B. Référez-vous au dessin ci-dessus. Branchez une des extrémités d'un câble stéréo audio de 1/8" à 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans la prise LINE OUT de votre stéréo.

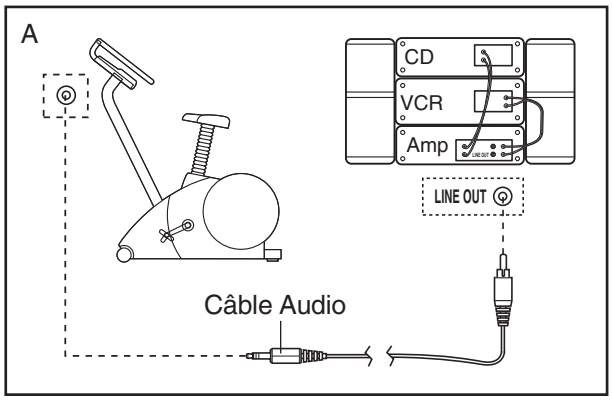
C. Branchez une des extrémités d'un câble stéréo audio de 1/8" à 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans un adaptateur Y de 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques). Branchez l'adaptateur Y dans la prise PHONES de votre stéréo. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité dans l'autre côté de l'adaptateur Y.



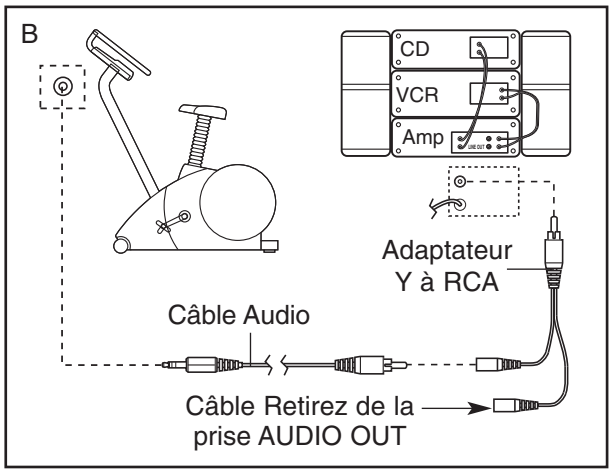
BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO

Remarque : si votre stéréo a une prise LINE OUT qui n'est pas utilisée, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise LINE OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B.

A. Branchez l'une des extrémités d'un des câbles stereo audio de 1/8" à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre stéréo.



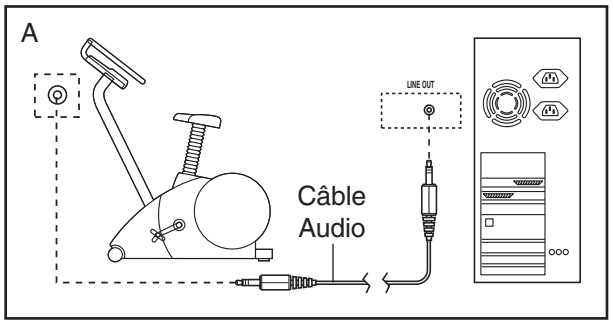
B. Branchez l'une des extrémités d'un des câbles stereo audio de 1/8" à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans un adaptateur Y à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est déjà branché dans la prise LINE OUT qui est sur votre stéréo et branchez-le dans le côté qui n'est pas utilisé de l'adaptateur-Y. Branchez l'adaptateur-Y dans la prise LINE OUT de votre stéréo.



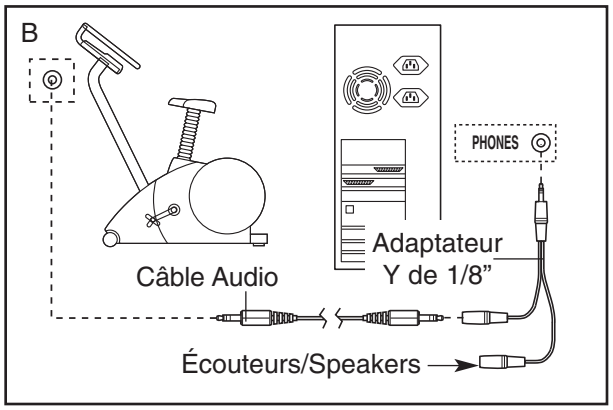
BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR

Remarque : si votre ordinateur a une prise LINE OUT de 1/8", référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre ordinateur a seulement une prise PHONES, référez-vous aux instructions B.

A. Branchez une des extrémités d'un câble stéréo audio de 1/8" à 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans la prise LINE OUT de votre ordinateur.



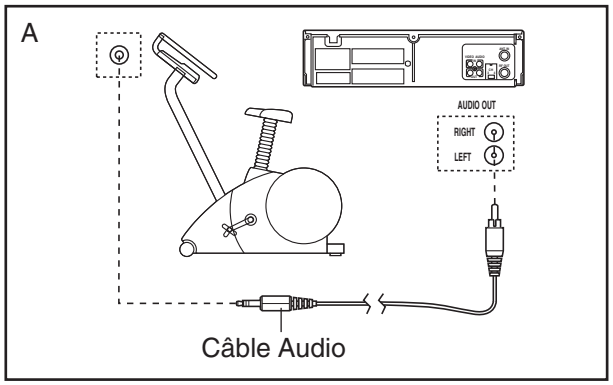
B. Branchez une des extrémités d'un câble stéréo audio de 1/8" à 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans un adaptateur Y de 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques). Branchez l'adaptateur Y dans la prise PHONES de votre ordinateur. Branchez vos écouteurs ou speakers dans l'autre extrémité de l'adaptateur Y.



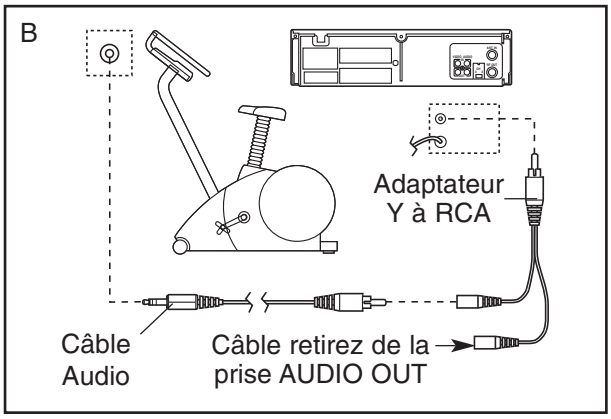
BRANCHEMENT DE VOTRE MAGNÉTOSCOPE

Remarque : si votre magnétoscope a une prise AUDIO OUT non-utilisé, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise AUDIO OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B. Si vous avez une télévision avec un magnétoscope, référez-vous aux instructions B. Si votre magnétoscope est branché à votre stéréo, référez-vous à la BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO à la page 15.

A. Branchez l'une des extrémités d'un des câbles stereo audio de 1/8" à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.



B. Branchez l'une des extrémités d'un des câbles stereo audio de 1/8" à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans un adaptateur Y à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est déjà branché dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope et branchez le fil dans le côté qui n'est pas utilisé de l'adaptateur Y. Branchez l'adaptateur Y dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.



UTILISATION DES PROGRAMMES DES CD ET VIDÉOS IFIT

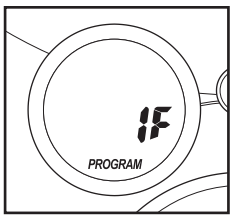
Pour utiliser les CD ou les vidéocassettes iFIT.com, le vélo d'exercices doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre stéréo portable, à votre stéréo, à votre ordinateur avec lecteur de CD ou à votre magnétoscope. Référez-vous au BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD, MAGNÉTOSCOPE OU ORDINATEUR à la page 14. **Pour vous procurer les CD et cassette-vidéo iFIT.com, veuilles-nous contacter à : 1-888-936-4266.**

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le programme CD ou vidéo iFIT.com.

1 **Allumer la console.**

Référez-vous à l'étape 1 à la page 11.

2 **Sélectionnez le mode iFIT.com.**



Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Pour sélectionner le mode iFIT.com, appuyez sur la touche iFIT.com. L'indicateur près du bouton s'allumera et les lettres IF apparaîtront dans le petit affichage.

3 **Insérez le CD ou la vidéocassette iFIT.com.**

Si vous utilisez un CD iFIT.com, insérez le CD dans votre lecteur de CD. Si vous utilisez une vidéocassette iFIT.com, insérez la vidéocassette dans votre magnétoscope.

4 **Pressez le bouton PLAY sur votre lecteur de CD ou sur votre magnétoscope.**

Un moment après que le touche a été pressé, votre entraîneur personnel commencera à vous guider tout au long de votre entraînement. Suivez simplement les instructions de votre entraîneur personnel.

Le programme fonctionnera presque de la même manière qu'un programme intelligent (référez-vous à l'étape 3 de la page 13). Cependant, un son électronique « bip » vous avertira lorsque le réglage de la résistance et/ou la vitesse vont changer.

Remarque : si la résistance de l'appareil elliptique et/ou la vitesse ne changent pas lorsque vous entendez le son électronique « bip » :

- **Assurez-vous que l'indicateur sur la touche iFIT.com est allumé.**
- **Ajustez le volume de votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope. Si le volume est trop élevé ou trop bas, la console ne pourrait pas détecter les signaux du programme.**
- **Assurez-vous que le câble audio soit correctement branché et qu'il soit complètement branché.**

5 **Suivez vos progrès avec le grand affichage.**

Référez-vous à l'étape 4 à la page 11.

6 **Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.**

Référez-vous à l'étape 5 à la page 12.

7 **Allumez le ventilateur, si désiré.**

Référez-vous à l'étape 6 à la page 12.

8 **Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.**

Référez-vous à l'étape 7 à la page 12.

UTILISATION DES PROGRAMMES DIRECTEMENT DEPUIS NOTRE SITE SUR L'INTERNET

Notre site internet à l'adresse suivante www.iFIT.com vous permet de faire jouer les programmes audio et vidéo iFIT.com directement depuis l'internet. Pour utiliser les programmes de notre site sur l'Internet, le vélo d'exercices doit être branché à votre ordinateur. Voir BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR à la page 15. En plus, vous devez avoir une connections à l'Internet et un fournisseur de service pour l'Internet. Une liste de systèmes spécifiques dont vous aurez besoin, peut être trouvé sur notre site Internet.

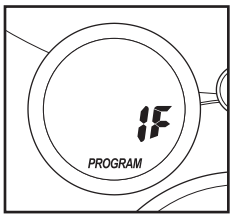
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme depuis notre site Internet.

1 **Allumer la console.**

Référez-vous à l'étape 1 à la page 11.

2 **Sélectionnez le mode iFIT.com.**

Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Pour sélectionner le mode iFIT.com, appuyez sur la touche iFIT.com. L'indicateur près du bouton s'allumera et les lettres IF apparaîtront dans le petit affichage.



3 **Allez à votre ordinateur et commencer un branchement sur l'internet.**

4 **Commencez votre web browser si nécessaire, et allez à notre site sur l'Internet à www.iFIT.com.**

5 **Suivez les liens désirés de notre site sur l'Internet pour sélectionner un programme.**

6 **Suivez les instructions sur l'écran pour commencer le programme.**

Quand vous commencez le programme, un compte à rebours commencera sur votre écran.

7 **Retournez au vélo d'exercices et commencez les exercices.**

Lorsque le compte à rebours sur l'écran est terminé, le programme commencera. Le programme fonctionnera presque de la même manière qu'un programme intelligent (référez-vous à l'étape 3 de la page 13). Cependant, un son électronique « bip » vous avertira lorsque le réglage de la résistance et/ou la vitesse va changer.

8 **Suivez vos progrès avec les modes de renseignements.**

Référez-vous à l'étape 4 à la page 11.

9 **Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.**

Référez-vous à l'étape 5 à la page 12.

10 **Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.**

Référez-vous à l'étape 7 à la page 12.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

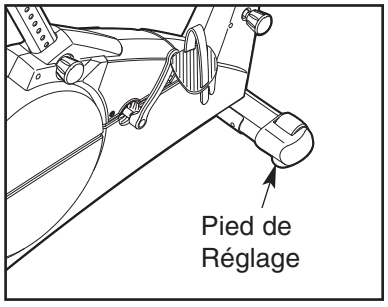
Inspectez et serrez toutes les pièces du vélo d'exercice régulièrement. Remplacez les pièces usées immédiatement.

Pour nettoyer le vélo d'exercice, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. **Important : pour éviter d'endommager la console, gardez tout liquide loin de la console et gardez la console hors des rayons directs du soleil.**

REMPLACEMENT DES PILES

Si l'affichage de la console devient faible, les piles devraient être remplacées ; la plupart des problèmes de console sont causés par les piles. Référez-vous à l'étape 6 de la page 7 pour les instructions concernant le remplacement des piles.

COMMENT INSTALLER LE VELO D'EXERCICE A PLAT SUR LE SOL



Une fois que le vélo d'exercice est installé là où il va être utilisé, assurez-vous que les deux extrémités du stabilisateur avant touchent le sol. Si le vélo d'exercice se balance légèrement pendant son utilisation, tournez l'un ou les deux pieds de réglage sous le stabilisateur avant, jusqu'à ce que le mouvement de balancement est éliminé.

RÉSOLUTION DE PROBLÈMES AVEC LE MONITEUR CARDIAQUE

- Évitez de bouger vos mains lorsque vous utilisez le moniteur. Des mouvements excessifs peuvent influencer la lecture de la fréquence cardiaque.

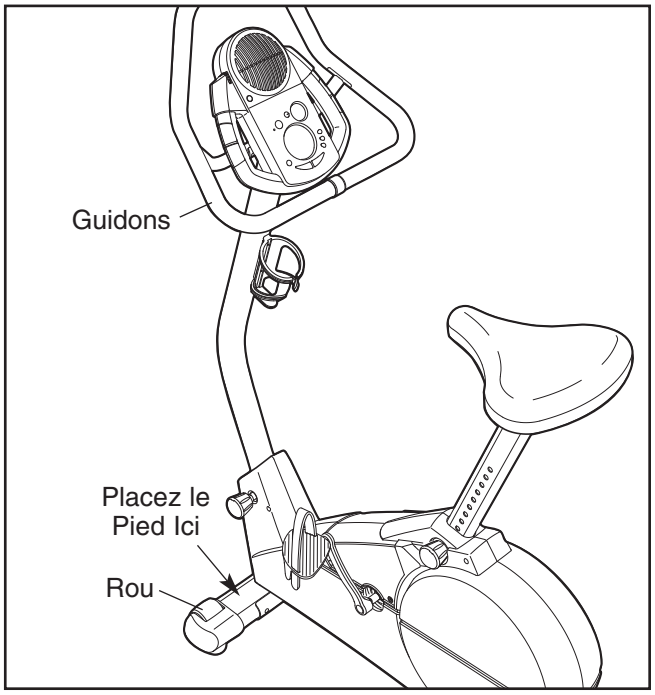
- Ne tenez pas les contacts métalliques trop légèrement ; ceci pourrait influencer la lecture de la fréquence cardiaque.

- Pour une lecture plus précise de la fréquence cardiaque, tenez les contacts métalliques pendant 30 secondes.

- Pour un meilleur rendement du moniteur, gardez la contacts métalliques propres. Ils peuvent être nettoyé avec un chiffon doux—n'utilisez jamais de l'alcool des produits abrasifs ou chimiques.

COMMENT DÉPLACER L'EXERCICE DU VÉLO

Pour déplacer le vélo d'exercice, tenez-vous d'abord devant le vélo d'exercice, tenez les poignées et placez un pied devant le stabilisateur avant. Tirez les poignées jusqu'à ce que le vélo d'exercice peut être déplacé sur les roues avants. Avec précaution déplacez le vélo d'exercice à la position désirée et ensuite abaissez-le.



CONSEILS DE MISE EN FORME

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Rappelez-vous qu'une bonne alimentation et qu'un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

⚠ ATTENTION :

Avant de commencer ce programme d'exercices (ou un autre), veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.

Les moniteurs cardiaque ne sont pas appareils médicals. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Les moniteurs ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les résultats désirés est de s'entraîner à une intensité correcte. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le pouls recommandé pour brûler de la graisse et pour les exercices aérobics.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	💗
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	💗
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Pour mesurer votre pouls approprié, d'abord trouvez l'âge au bas du tableau (les âges par dizaine). Ensuite trouvez les trois nombres au-dessus des âges. Les trois nombres définissent votre « zone d'entraînement ». Les deux nombres inférieurs sont les pouls recommandés pour brûler de la graisse ; le nombre supérieur est recommandé pour les exercices aérobics.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse effectivement vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une longue période. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories *d'hydrate de carbone,* facilement accessibles comme source d'énergie. Après quelques minutes seulement, votre corps commence à utiliser des *calories de graisse* en réserve comme source d'énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre pouls s'approche du nombre inférieur de votre d'entraînement.

Pour brûler un maximum de graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre pouls soit près du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercice Aérobics

Si votre but est de fortifier votre système cardiovasculaire, votre entraînement devrait être aérobic. L'exercice aérobic requiert de large quantité d'oxygène durant une période de temps prolongée. Ceci augmente la demande de sang que le coeur doit pomper vers les muscles, et la quantité de sang que les poumons doivent oxygéner. Pour un entraînement aérobic, réglez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre pouls est proche du nombre supérieur de votre zone d'entraînement.

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes:

Échauffement, commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement correct élève la température de votre corps, augmente votre fréquence cardiaque, ainsi que la circulation pour vous préparer à l'entraînement.

Exercices dans la Zone d'Entraînement, après vous être échauffé, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 30 minutes. (Durant les premières semaines d'exercices, ne maintenez pas votre pouls dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes).

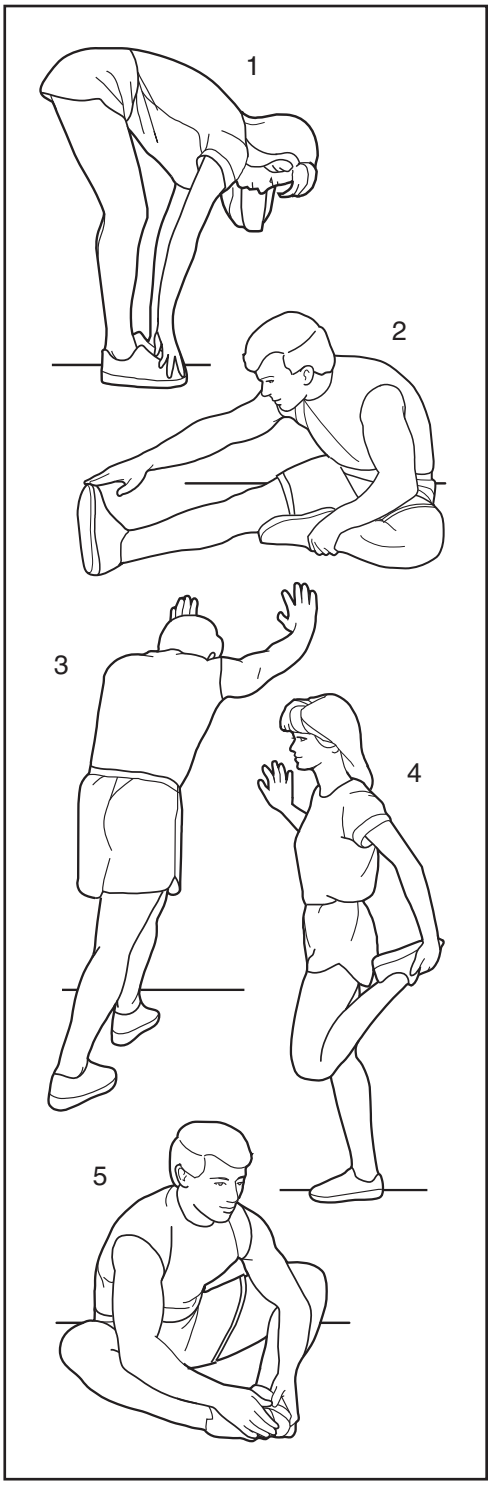
Exercices de Retour à la Normal, finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements pour revenir à la normal. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et vous aidera à prévenir les problèmes qui surviennent après l'exercice.

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine si vous le désirez. Rappelez-vous que la clé du succès d'un programme d'exercice repose avant tout sur la régularité.

EXERCICES D'ÉTIREMENTS CONSEILLÉS

La position correcte pour plusieurs étirements est illustrée à droite. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne vous étirez jamais par à-coups.



1. Exercices d'étirement en touchant vos pieds

Tenez-vous debout avec vos genoux légèrement pliés et baissez-vous lentement en avant à la hauteur de la taille. Laissez votre dos et vos épaules se relaxer alors que vous touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : tendons des mollets, partie arrière des genoux et dos.

2. Exercices d'étirement des tendons des mollets

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe vers vous et posez votre plante de pieds contre l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : tendons des mollets, bas du dos et aine.

3. Exercices d'étirement du tendon d'achillée

Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Si vous souhaitez un assouplissement plus accentué du tendon d'achillée, pliez également votre jambe arrière. Régions sollicitées : mollets, tendon d'achillée et chevilles.

4. Exercices d'étirement des quadriceps

Avec une main contre le mur pour garder votre équilibre, prenez votre pied (par l'arrière) avec votre main libre. Amenez votre talon aussi près que possible de votre fessier. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Exercices d'étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous avec les plantes de pieds l'une contre l'autre et vos genoux dirigés vers l'extérieur. Ramenez vos pieds aussi près que possible de la région de l'aine. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : quadriceps et muscles des hanches.

LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle 831.300270

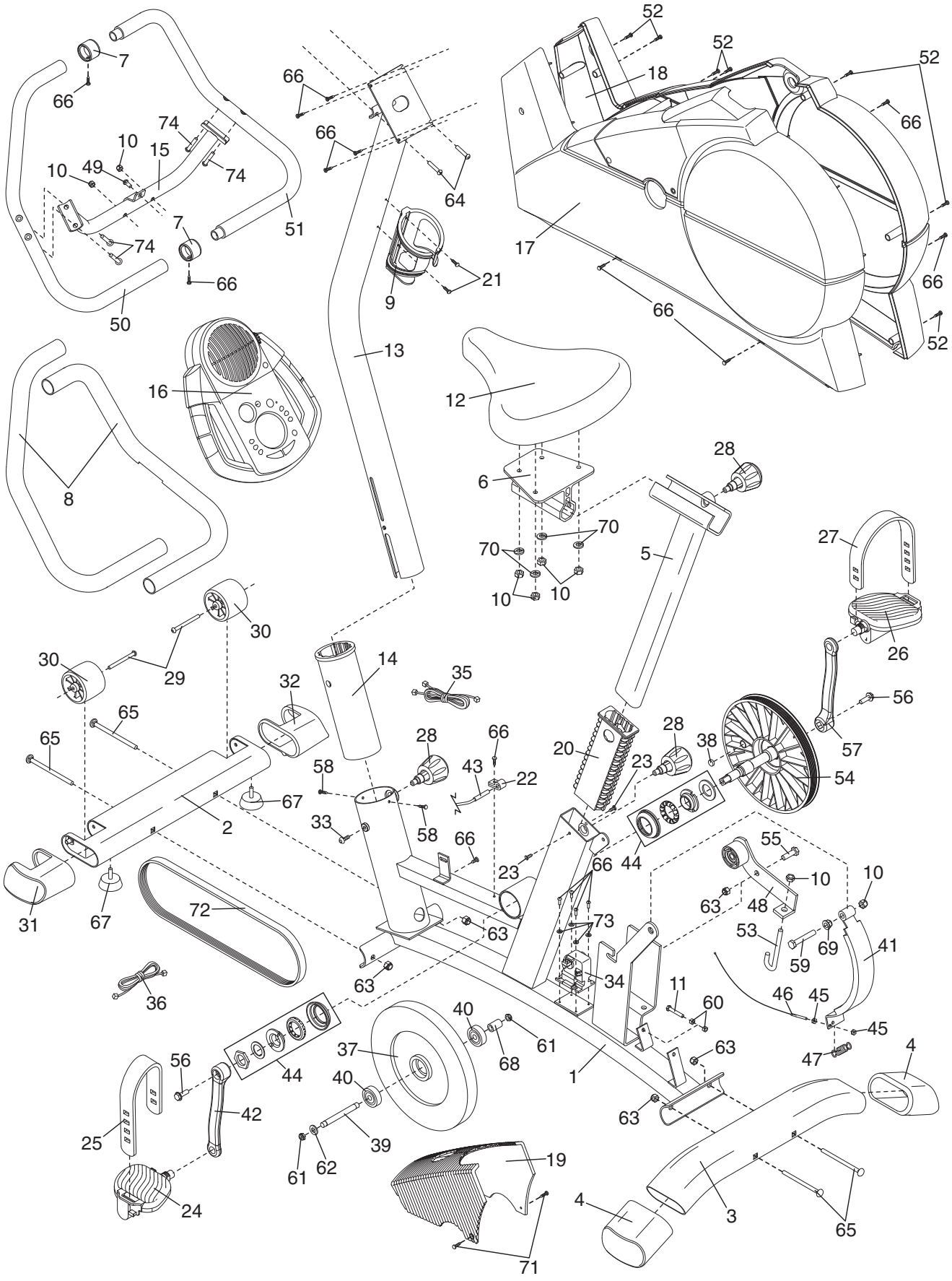
R0204A

N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre
2	1	Stabilisateur Avant
3	1	Stabilisateur Arrière
4	2	Embout Arrière
5	1	Montant du Siège
6	1	Support du Siège
7	2	Cols du Guidon
8	2	Poignée Rembourrée
9	1	Porte-Bouteille
10	8	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8
11	1	Vis de M6 x 38mm
12	1	Siège
13	1	Montant
14	1	Bague du Montant
15	1	Support du Guidon
16	1	Console
17	1	Panneau Latéral Gauche
18	1	Panneau Latéral Droit
19	1	Couvercle du Panneau Protecteur
20	1	Bague du Montant du Siège
21	2	Vis de M4 x 22mm
22	1	Attache du Capteur Magnétique
23	2	Vis de M4 x 5mm
24	1	Pédale Gauche
25	1	Sangle de la Pédale Gauche
26	1	Pédale Droite
27	1	Sangle de la Pédale Droite
28	3	Bouton de Réglage
29	2	Vis en Bouton de M6 x 72mm
30	2	Roue
31	1	Embout Gauche Avant
32	1	Embout Droit Avant
33	1	Vis en Bouton de M6 x 25,4mm
34	1	Moteur de Réglage
35	1	Groupement de Fils Inférieur
36	1	Groupement de Fils Supérieur
37	1	Volant
38	1	Aimant
39	1	Axe du Volant
40	2	Palier du Volant
41	1	Aimant « C »
42	1	Bras de la Manivelle Gauche
43	1	Capteur Magnétique/Fil
44	1	Palier de la Manivelle
45	2	Écrou de M5
46	1	Câble de Réglage
47	1	Ressort de Retour
48	1	Bras Fou du Ressort
49	1	Vis en Bouton de M8 x 14mm
50	1	Guidon Gauche
51	1	Guidon Droit
52	7	Vis de M4 x 25mm
53	1	Boulon en « J »
54	1	Poulie
55	1	Boulon Plate de M10 x 25mm
56	2	Vis à Collerette
57	1	Bras de la Manivelle Droit
58	2	Vis de M6 x 8mm
59	1	Boulon en Bouton de M8 x 47mm
60	2	Écrou de M6
61	2	Écrou de Blocage en Nylon de M8
62	1	Rondelle de Volant
63	5	Écrou de Verrouillage en Nylon Noir de M10
64	2	Boulon en Bouton de M8 x 39mm
65	4	Boulon de Carrosserie de M10 x 112mm
66	16	Vis de M4 x 16mm
67	2	Pied de Réglage
68	1	Volant d'Espacement
69	1	Écrou Collerette de M8
70	4	Rondelle Fendue de M8
71	2	Vis à Tête Ronde de M4 x 12mm
72	1	Courroie
73	4	Rondelle du Moteur
74	4	Boulon en Bouton de M8 x 22mm
#	1	Manuel de l'Utilisateur
#	2	Clé Hexagonale

Remarque : « # » indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de remplacement.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle 831.300270

R0204A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contactez SEARS au 1-800-LE-FOYER (533-6937) ou 1-800-4-MY-HOME (469-4663), 24 heures sur 24, et préparez l'information suivante :

- le NUMÉRO DE MODÈLE de ce produit (831.300270)
- le NOM de ce produit (FreeSpirit® GL35)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces (référez-vous à la page 22 de ce manuel)

GARANTIE LIMITEE, REPARATION DES PIECES ET SERVICE

QU'EST-CE QUI EST COUVERT PAR LA GARANTIE ? Cette garantie couvre votre appareil d'exercice SEARS pour tout défaut de matériaux ou de fabrication quand il est utilisé selon les paramètres établis, dans des conditions normales et étant entretenu correctement.

COMBIEN DE TEMPS DURE LA GARANTIE ? Cette garantie dure un an pour toutes les pièces. La garantie est uniquement valide pour le premier acquéreur et n'est aucunement transférable.

QUE FERA SEARS ? SEARS fournira une pièce de rechange gratuitement pour toute pièce défectueuse de par sa fabrication ou ses matériaux durant la période couverte par la garantie.

QU'EST CE QUI N'EST PAS COUVERT PAR LA GARANTIE ? Cette garantie ne couvre pas les appareils d'exercice (1) qui sont utilisés dans un but commercial ou tout autre but en vue de gagner de l'argent, ou (2) qui sont sujets à une mauvaise utilisation, abandon, accident ou toute réparation ou altération non-autorisée. Certaines provinces ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accidentels ou de leurs conséquences ; il est donc possible que les limitations et exclusions ci-dessus ne puissent pas s'appliquer à votre cas.

COMMENT OBTENIR UNE INTERVENTION ? Pour obtenir une intervention sous cette garantie, contactez votre magasin ou centre de service Sears Canada, Inc le plus proche, ou appelez le 1-800-665-4455.

Sears Canada, Inc. – Toronto, Ontario M5B 2B8

Nº. de Pièce 210113 R0204A

Imprimé en Chine © 2004 Sears Canada, Inc.